Prévention du suicide : un monde connecté

Sélection de ressources documentaires réalisée à l'occasion de la journée de prévention du suicide
le 3 février 2015 à Tours

VIES37 **: http://vies37.psrc.fr**

Toute société qui se revendique comme telle a, en matière de prévention du suicide, l'exigence d'être au plus près de tous ceux qui souffrent en les aidant à ne plus considérer leur propre mort comme la seule réponse qui resterait pertinente. Cela implique de faire l'effort d'aller à leur contact et de s'y maintenir, au moins durant toute la durée de la crise suicidaire.

Cette présence à l'autre peut s'exercer grâce à des moyens très divers qui se sont enrichis au cours des époques. De la présence physique auprès de la personne que l'on peut rassurer au contact direct, s'est progressivement ajoutée la présence épistolaire, puis téléphonique. Aujourd'hui, l'évolution des technologies de la communication offre d'autres moyens dont les personnes se saisiront différemment en fonction de leur lieu de vie, de leur façon d'être à l'autre. Rien ne paraît mieux ou moins bien. Tout serait affaire de cohérence, de justesse des accordages. Face à face, téléphonie sociale, forums modérés, courriels, téléconsultations, usage des Smartphones... tout cela peut utilement enrichir notre connexion, notre affiliation aux personnes en détresse et doit être développé. Avec tact et respect.
De l'autre côté de cette réalité, vivent des adolescents en difficulté, isolés. Ils fréquentent souvent ces medias alors que leurs entourages ne savent souvent pas trop quoi en penser…
Ces nouvelles technologies d'information et de communication sont-elles surtout un risque ou plutôt, bel et bien, une chance pour la prévention du suicide à l'adolescence ?

Etat de santé

Suicide et tentatives de suicide : état des lieux en France. [En ligne] [Consultation du 26/01/2015]. Paris : Bulletin Hépidémiologique Hebdomadaire (BEH), 2011
URL : **http://www.invs.sante.fr/Publications-et-outils/BEH-Bulletin-epidemiologique-hebdomadaire/Derniers-numeros-et-archives/Archives/2011/BEH-47-48-2011**

DE RICCARDIS Nicolas, MOISY Muriel Moisy, MOUQUET Marie-Claude. **Profils et trajectoires des personnes ayant des idées suicidaires.** [En ligne] [Consultation du 26/01/2015]. Études et résultats n° 886, juillet 2014
URL : **http://www.drees.sante.gouv.fr/IMG/pdf/er886.pdf**

Les diagnostics locaux de santé. [En ligne] [Consultation du 26/01/2015]. ORS Centre, 2014
L'Observatoire régional de la santé (ORS) de la région Centre s'est attaché à mettre en perspective l'état de santé de la population et l'offre de soins / de prévention disponible sur le territoire avec les caractéristiques socio-démographiques des habitants.
URL : http://www.orscentre.org/

Observatoire SOS Amitié des souffrances psychiques 2014 [En ligne] [Consultation du 26/01/2015].
http://vies37.psrc.fr/attachments/article/182/Observatoire%202014.pdf

Programme national d'actions contre le suicide (2011-2014). [En ligne] [Consultation du 26/01/2015]. Ministère de la justice et des libertés, Ministère du travail, de l'emploi et de la santé. 2011
URL :**http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/programme_national_d_actions_contre_le_suicide_2011-2014.pdf**

COURTET Philippe. **Suicide et environnement social.** Paris : Dunod, 2013, 179 p.
Cet ouvrage fait un état des lieux des avancées en neurobiologie et en psychiatrie pour mieux en comprendre les facteurs déclencheurs ou précipitants. Les facteurs psychosociaux sont également largement étudiés (stress au travail, crise économique…) Ouvrage publié sous l'égide du CPNLF (congrès de psychiatrie et de neurologie de langue française)

Ce produit documentaire vous est proposé par **Crescendoc**, le réseau documentaire régional en Éducation et Promotion de la santé de la région Centre.

Ce réseau s'inscrit dans le Pôle régional de compétence animé par la **Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé** (FRAPS) Centre

Le réseau Crescendoc a pour objectif de :

- Favoriser l'accès aux ressources documentaires et à l'actualité en éducation pour la santé et promotion de la santé
- Valoriser les prestations et les ressources documentaires au sein de la région
- Développer la complémentarité entre les membres du réseau

Crescendoc propose des **fonds documentaires spécialisés en Éducation pour la santé.**

Les documents composant ces fonds peuvent être consultés sur place et empruntés sous conditions.

Nous contacter en Indre et Loire
FRAPS—Antenne37
54 rue Walvein
37000 TOURS
Tel : 02 47 25 52 87
Mel :
doc.antenne37@frapscentre.org

Prévention du suicide : un monde connecté

Les documents de diffusion

La dépression. En savoir plus pour en sortir. Saint Denis : Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES),

Les minorités sexuelles face au risque suicidaire. Saint Denis : Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES), 2014

Prévention du mal-être et du suicide Aide à distance en santé. Saint Denis : Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES), 2014

Jeune et homo sous le regarde des autres. Saint Denis : Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)

Tous ces documents sont disponibles gratuitement auprès des membres de Crescendoc.

Internet et réseaux sociaux

Comprendre le comportement des enfants et des adolescents sur Internet pour les protéger des dangers. Fréquence école, 2010, 128 p.
Ce travail de recherche permet de redéfinir aujourd'hui les enjeux d'un encadrement éducatif adapté. Car oui, face aux images violentes ou pornographiques rencontrées sur le Net, les jeunes se sentent démunis.
Plus encore, ils formulent un manque de sécurité sur le web ; une appréhension des virus, du piratage et disent être régulièrement confrontés à ces attaques.

BACH Jean-François, HOUDE Olivier, LENA Pierre, TISSERON Serge. **L'enfant et les écrans.** [En ligne] [Consultation du 26/01/2015].Paris : Académie des sciences, 2013, 124 p.
L'Académie des Sciences pointe les dangers potentiels des nouvelles technologies pour le cerveau et le psychisme tout en mettant en avant les points positifs d'un usage adapté.
URL : **http://www.academie-sciences.fr/activite/rapport/avis0113.pdf**

Enfants et écrans : grandir dans le monde numérique. [En ligne] [Consultation du 26/01/2015].Paris : Le défenseur des droits de l'enfant, 2012, 152 p.
http://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/upload/rapport-droit-enfants-bd-2012.pdf

Ados accros à l'écran ? Fantasmes et réalités. [En ligne] [Consultation du 26/01/2015].ANPAA Rhône-Alpes, GRSP Rhône-Alpes, 2009, 42 p
Ces journées s'adressaient aux professionnels encadrant des adolescents pour les informer sur les nouvelles pratiques de jeux : jeux vidéo, jeux en ligne, blogs et chat sur Internet qui peuvent intriguer, voire effrayer les adultes souvent moins au fait de ces nouveaux loisirs.
http://www.crje.fr/ados_accros_a_l_ecran.pdf

« Enjeux et défis en prévention du suicide sur Internet ». MISHARA Brian, Colloque « Utiliser les technologies de l'information et des communications (TIC) pour intervenir en santé des populations : expériences et évaluations au Québec et à l'international » 2012 , Intervention en ligne :
http://blogsgrms.com/internetsante/2012/10/15/enjeux-et-defis-en-prevention-du-suicide-sur-internet/

Internet sans crainte
Site pour sensibiliser aux dangers d'Internet : **http://www.internetsanscrainte.fr/**

Net ecoute
Site pour trouver de l'aide, des réponses à ses questions sur Internet : **http://www.netecoute.fr/**

CNIL
Site de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés : **http://www.cnil.fr**

Pédagojeux
Site qui reprend et explique le classement PEGI (classification par âge des programmes télé) et présente une intéressante typologie des jeux (Aventure, Horreur, Combat, Plate-forme...) pour mieux les comprendre : **http://pedagojeux.fr/**

Site pour devenir un cybersurfeur responsable : **http://lesplusetlesmoins.jimdo.com/**

Addictions aux jeux vidéo (3) : Prévention et pratiques familiales in ZAP06 (Zoom addictions prévention 06) n°7 - mai 2010
http://www.codes06.org/6-newsletter/index.php

Point de contact
Site qui informe sur les contenus choquant et permet de les signaler sur le net
http://www.pointdecontact.net/

Portail officiel de signalement des contenus illicites de l'Internet : https://www.internet-signalement.gouv.fr/

Suicide et prévention

COURTET Philippe. **Suicides et tentatives de suicide.** Paris : Flammarion Médecine-Sciences, 2010, 350 p.

BERNUS Didier. **Suicide : plaidoyer pour une prévention active.** [En ligne] [Consultation du 19/03/2013]. Paris : Conseil Economique, Social et Familial (CESF), 2013, 58 p.
URL : **http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/134000111/0000.pdf**

BIRRAUX Annie. LAURU Didier. **L'énigme du suicide à l'adolescence.** Paris : Albin Michel, 2012, 340 p.

VILAFRANCA Rosa-Maria. **Prévention du suicide mode d'emploi. une approche pluridisciplinaire pour la prévention du suicide des jeunes.** Association Christophe, 2012, 221 p.

SAINT MARS (de) Dominique, BLOCH Serge. **Max est fou de jeux vidéo.** Paris : Calligram, 1992, 43 p.
Max ne jure plus que par sa console et ses jeux vidéo. Une véritable passion qui devient un peu envahissante. Quelqu'un, pourtant, lui fera peut-être découvrir d'autres plaisirs.

SAINT MARS (de) Dominique, BLOCH Serge. **Lili se fait piéger sur Internet.** Paris : Calligram, 2006, 75 p.
Ce livre de Max et Lili parle d'Internet et des risques qu'il entrainne (violence, dépendance, pédophilie...)

HENNO Jacques. **Les 90 questions que tous les parents se posent : internet, téléphone mobile, jeux vidéo... Guide pratique.** Paris : Editions Thélémaque, 2008, 208 p.
Aidé de psychiatres, psychologues éducateurs, sociologues et professionnels d'internet l'auteur répond aux interrogations des parents et propose des solutions concrètes, des conseils pratiques, des astuces, des adresses utiles et tout simplement des repères pour les parents qui veulent aider leurs enfants à grandir avec les outils numériques. Un guide pratique essentiel pour accompagner, de l'âge tendre à l'adolescence, la première génération d'enfants qui aura toujours vécu avec les nouvelles technologies.

STINES Arnaud, VILLIERS Marianne. **Les jeux vidéos rendent-ils accro?.** Rouillé : Rurart Editions, 02/2008, 98 p.
Cet ouvrage a travers des entretiens avec plusieurs spécialistes (psychologues, addictologues, chercheurs...) tente de mieux comprendre l'univers des jeux vidéos (du côté des industriels et des joueurs). Il pose des questions et donne des réponses. Exemple : un enfant peut-il avoir raison quand il demande de continuer à jouer.

MINOTTE Pascal. **Les usages problématiques d'internet et des jeux vidéo.** Namur : Institut Wallon pour la santé mentale, 2010, 144 p.
Le premier chapitre de ce rapport est consacré aux nouvelles technologies en tant que dispositif sociotechnique faisant partie intégrante d'une nouvelle donne sociale, indépendamment de toute référence à la psychopatologie. Le second chapitre est consacré à la "cyberdépendance" et les enjeux qui peuvent y être associés. Les chapitres suivants portent sur les dimensions épidémiologiques puis étiologiques des "passions obsessives" que peuvent susciter Internet et les jeux vidéo.
http://www.iwsm.be/pdf_dir/UPTIC.pdf

La cyberdépendance en 60 questions. NAYEBI Jean-Charles. Paris : éditions Retz, 2007, 128 p.
L'auteur spécialiste des troubles liés à la modernité livre son expérience de praticien dans le traitement de ces « cyberdésordre » en proposant entre autre une « hygiène » d'utilisation de l'informatique.

FOCUS SUR...

AH ... SOCIAL ! PREVENTION ET USAGES DES RESEAUX SOCIAUX. BIJ Orne, 2013
Cet outil permet d'aborder tous les sujets soulevés par l'usage des réseaux sociaux : respect de la vie privée, droit à l'image, diffamation, cyber-harcèlement, e-reputation, etc.Il a pour objectif de sensibiliser les adolescents à un usage responsable des réseaux sociaux (Facebook principalement). Il leur permet d'apprendre à éviter les pièges et à préserver leur vie privée et leurs données personnelles.

Les outils numériques pour faciliter vos recherches d'informations

CRESCEN'BASE

La base documentaire du réseau. Vous y trouverez les fiches descriptives des documents disponibles dans le réseau documentaire.

VEILLE AU CENTRE

Portail de veille informationnelle et documentaire pour suivre l'actualité en promotion de la santé.

OUTIL RÉGIONAL DE RECHERCHE ORRA DES ACTEURS ET ACTIONS DE FORMATION EN PROMOTION DE LA SANTÉ DU CENTRE

Outil de recherche permettant de repérer un organisme dans le champs de la promotion de la santé, toutes thématiques confondues, en région Centre afin de vous aider dans vos actions au quotidien.

FRAPS-info

Lettre d'information bimestrielle de la FRAPS. Elle permet de recevoir les actualités en promotion de la santé de la région Centre, du pole de compétence et des antennes de la FRAPS.
Elle permet aux adhérents de s'exprimer sur un sujet

Prévention du suicide : un monde connecté

Vos contacts en région

CODES 18
4 cours Avaricum
18000 BOURGES
02 48 24 38 96
www.codes18.org

CESEL 28
Hôtel Dieu
34 avenue Dr Maunoury
28018 CHARTRES CEDEX
02 37 30 32 66
http://www.cesel.org

UPE - CH Dreux
44 avenue du Président Kennedy
28100 DREUX
02 37 51 52 87
http://www.ch-dreux.fr

CODES 36
73 rue Grande
36000 CHATEAUROUX
02 54 60 98 75
http://www.codes36.fr

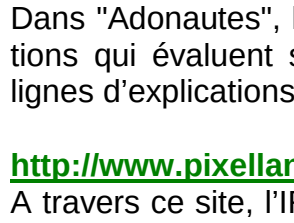
FRAPS - antenne territoriale d'Indre-et-Loire
54 rue Walvein
37000 TOURS
02 47 25 52 87
http://www.frapscentre.org/antennes/indre-et-loire/

FRAPS - antenne territoriale de Loir-et-Cher
34 avenue Maunoury
41000 BLOIS
02 54 74 31 53
http://www.frapscentre.org/antennes/loir-et-cher

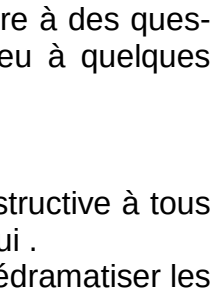
FRAPS - antenne territoriale de Loiret
5 rue Jean Hupeau
45000 ORLÉANS
02 38 54 50 96
http://www.frapscentre.org/antennes/loiret/

Outils d'intervention

Programme national de sensibilisation des jeunes (7-12 ans et 12-16 ans) aux bons usages d'Internet.
Ce site propose des outils pour des actions d'information et la mise en place d'ateliers de sensibilisation, disponibles en téléchargement ou pouvant être commandés gratuitement.
http://www.internetsanscrainte.fr/organiser-un-atelier/7-12-ans-documentation



Vidéo Vinz et Lou
URL : **http://www.vinzetlou.net/**



Télévision, ordinateur, écran plat, console de jeu, mobile : on compte en moyenne 10 écrans par foyer en France. 5 courts métrages en ligne :
URL : **http://www.federationaddiction.fr/abus-decrans-chez-les-adolescents/**

Les enfants dans le cyberland Module pédagogique sur la sécurité en ligne pour les 10-12 ans
Ce dossier pédagogique permet aux enseignants d'ouvrir la discussion autour des pratiques liées à Internet. les enfants peuvent ainsi partager leur expérience et s'informer sur les risques, le cyber-harcèlement,le respect de soi et de l'autre.
URL : **http://www.childfocus.be/sites/default/files/cf_lessenpakket_kic_fr_definitief.pdf**

http://www.college-saint-exupery.net/file/internetsansdanger/index.htm
Site interactif ludique pour mieux connaître les enjeux de la sécurité personnelle sur Internet crée par des élèves d'un collège du Cher

http://www.adonautes.fr/
Serious game d'information et de prévention sur les Technologies de l'Information et de la Communication crée par l'association de recherche clinique sur l'adolescence (ARCAD) sensibilise les adolescents aux usages d'internet de façon ludique et interactive.
Dans "Adonautes", le joueur est invité à créer son avatar. Il doit ensuite répondre à des questions qui évaluent ses connaissances sur internet (chaque question donne lieu à quelques lignes d'explications et les bonnes réponses engendrent des récompenses).

http://www.pixelland.fr/
A travers ce site, l'IREPS Pays de la Loire souhaite proposer une réflexion constructive à tous ceux qui se posent des questions sur la place et l'usage du numérique aujourd'hui .
Les différentes vidéos ont pour objectifs d'interroger nos représentations et de dédramatiser les changements importants générés par l'arrivée massive de ces technologies. Il s'agit d'appréhender le monde des écrits et celui des écrans avec leurs similitudes, leurs différences et leur complémentarité sans les opposer.
Les rubriques « Pour aller plus loin… » présentent des pistes sur lesquelles pourraient s'appuyer les professionnels qui souhaitent développer des actions et les parents s'interrogeant sur les attitudes éducatives à adopter face aux utilisations des multiples objets numériques présents à la maison.

FOCUS SUR... **https://www.facebook.com/safety/bullying**
Mettre un terme au harcèlement
Présentation d'outils, conseils et programmes dont le but est d'aider les gens à se faire entendre et favoriser l'entraide.

Sécurité sur Facebook
Présentation de quelques personnes qui travaillent pour garantir la sécurité de Facebook
Présentation de la plateforme de prévention contre le harcèlement
Ressources pour les adolescents, les parents et les enseignants
Histoires sur Facebook
Résoudre les conflits sur Facebook
Le dialogue, ou comment Facebook l'utilise pour aider à résoudre les problèmes entre amis